

# わたしの生き方セミナー

## いつまでも自分らしく～終活2023～

人生で欠かすことのできない「衣（医）食（職）住（充）財（才）」をテーマに、様々な分野の講師を迎えて講座を行います。あなたも、思い通りの「終活」してみませんか？

**日時** 毎月第4水曜 午前10時～11時30分(質疑応答30分程度)  
**会場** 札幌市社会福祉総合センター 4階 大研修室  
**定員** 150名程度 **費用** 無料

第1回  
4/26(水)

特殊詐欺…狙われるシニア世代!  
～豊富な事例で手口を知る!!

テーマオ

認定NPO法人消費者支援ネット北海道  
監事 弁護士 鈴木 賢治

第7回  
10/25(水)

遺志を継ぐもの Part II  
人生100年時代とお金  
～「今以上の未来」のために～

テーマ財

野村證券株式会社 札幌支店  
ウエルス・パートナー課 鶴田 宙大

第2回  
5/24(水)

旬の道産食材で元気いっぱい!  
簡単・美味しい!レシピ

テーマ食

どさんこ食材ハンター®  
”みーやん” こと木村 光江

第8回  
11/22(水)

いつまでも自分の足で歩き続ける  
ために～健康は足元から～

テーマ衣

アルファ美輝 代表  
マスターシューフィッター 木田 倫子

第3回  
6/28(水)

リビング・ウイル(終末期医療への希望  
表明書)の大切さ

テーマ充

公益財団法人 日本尊厳死協会  
北海道支部長 宮本 礼子

第9回  
12/20(水)

シニアの防災!  
～厳冬期に備える!

テーマオ

北海道防災士会  
防災士 金子 のりとし

第4回  
7/26(水)

遺志を継ぐものPart I  
人生100年時代 70歳からの資産管理・  
資産継承～備える・守る・つなげる～

テーマ財

三菱UFJ信託銀行 札幌支店  
課長 植村 誠

第10回  
1/24(水)

遺志を継ぐもの Part III  
おひとり様の終活  
～事前に準備出来ることは?

2024年  
テーマ財

房川・平尾法律事務所  
弁護士 平尾 功二

第5回  
8/23(水)

地域で安心して最後まで過ごす  
～在宅医療とプライマリケア～

テーマ医

ファミリークリニックさっぽろ山鼻  
院長 松田 諭

第11回  
2/28(水)

こんにちは「人生100年時代」  
～終活は生きるヒント

テーマオ

元北海道新聞編集委員  
フリー記者 福田 淳一

第6回  
9/27(水)

いつまでも若々しく!ピンピンコロリを  
目指すアンチエイジング医療

テーマ医

医療法人札幌手術センター  
札幌麻酔クリニック 院長 金谷 憲明

第12回  
3/27(水)

体験!「脳活塾」  
～気軽に楽しくフレイル予防～

テーマ充

認定NPO法人シーズネット「脳活塾」  
塾長 柿沼 英樹



- ◆先着順で随時受付。ただし定員に達した時点で「キャンセル待ち」で受付
  - ◆12月20日(水)は、第3水曜日の開催になります。
  - ◆講師やタイトルが変更になる場合があります
- 主催・お問合せ 札幌市社会福祉協議会 広報戦略室  
 電話:011-614-3345  
 住所:中央区大通西19丁目1-1 札幌市社会福祉総合センター内





# わたしの生き方セミナー

☎ 011-614-1109

札幌市社協 広報戦略室 行

受講希望日に○をつけて、このまま送ってください

・開催日 毎月第4水曜日10:00~11:30



・12月20日のみ第3水曜日開催です

受講希望日	日程	内容
	4月26日(水)	特殊詐欺…狙われるシニア世代!
	5月24日(水)	旬の道産食材で元気いっぱい!
	6月28日(水)	リビング・ウイルの大切さ
	7月26日(水)	人生100年時代 70歳からの資産管理・資産継承
	8月23日(水)	在宅医療とプライマリケア
	9月27日(水)	ピンピンコロリを目指すアンチエイジング医療
	10月25日(水)	人生100年時代とお金「今以上の未来」のために
	11月22日(水)	いつまでも自分の足で歩き続けるために健康捉元から
	<u>12月20日(水)</u>	シニアの防災! 厳冬期に備える!
	1月24日(水)	おひとり様の終活~事前に準備出来ることは?
	2月28日(水)	こんにちは「人生100年時代」~終活は生きるヒント
	3月27日(水)	体験!「脳活塾」~気軽に楽しくフレイル予防~

お名前 (フリガナ)	緊急連絡先 (携帯電話番号優先)